

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная манная жидкая	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Чай без сахара	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-452, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-52

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Свекла варенная	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	Фасоль отварная с луком и томатом	Ккал-180, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
	Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	
300	Щи из свежей капусты	Ккал-103, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8
	Капуста белокочанная, Смесь "Лечо", Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана	
20	Мясо для 1 блюд	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
	Говядина тз б/к, Соль йодированная	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Напиток лимонный** Ккал-95, Углеводы-25

Лимоны, Сахар

58 **Хлеб пшеничный** Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 164, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-130

Полдник

85 **Ватрушка слоёная с творогом** Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%, Ванилин

200 **Компот из брусники** Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Брусника, Вода

Итого за Полдник Ккал-388, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-44

Ужин

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

300 **Картофельная запеканка с мясом** Ккал-665, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-41

Говядина тз б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-923, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-96

Итого за Ккал-2 926, Белки-118, Жиры-130, Углеводы-322